

Hush Puppies de Garbanzo

Sirve: 6 Porciones

Unos deliciosos bocadillos que puede sumergir en su salsa favorita. Hecho con garbanzos y arroz integral, se combinan con una mezcla de especias de curry y verduras crujientes.



Ingredientes

- 1/3 taza** cebolla cruda
- 3 cucharadas** zanahorias crudas
- 3 cucharadas** apio
- 1 onza** de aceite
- 1 3/8 cucharaditas** jugo de limón (en lata o en botella)
- 1 1/3 tazas** garbanzos
- 1/3 taza** arroz integral cocido
- 3 cucharadas** de huevos enteros crudos
- 1 3/8 cucharaditas** ajo en polvo
- 1/8 cucharadita** pimentón (paprika)
- 1/8 cucharadita** hojas de orégano secas
- 3/8 cucharadita** curry en polvo
- 3/8 cucharadita** sal
- 1/4 taza** harina de trigo integral
- 1/3 taza** papa deshidratada, instantánea

Preparación

1. En un procesador de alimentos, añada la cebolla picada, las zanahorias, el apio, el aceite y el jugo de limón y mezcle bien.
2. Añada los garbanzos, el arroz integral cocido, las especias, la sal y el huevo al procesador de alimentos y mezcle hasta obtener una masa suave y gruesa.

3. Ponga la mezcla en un tazón grande e incorpore la harina.
4. Vierta la papa deshidratada en una cacerola. Usando una cuchara # 40, saque los “hush puppies” de la mezcla y cubra cada uno con papa deshidratada.
5. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol y ponga los “hush puppies” en la bandeja. Rocíe ligeramente los “hush puppies” con el aceite antiadherente y hornee a 350 ° F durante 15 a 20 minutos hasta que el interior de los “hush puppies” alcancen una temperatura interna de 141 ° F y comiencen a tomar color.
6. Sirva los “hush puppies” con su salsa favorita.

Frank Porter Graham (Recipes for Health Kids Challenge)